



P A R L E R  
DU SUICIDE

Guide pour les  
professionnel.les  
des médias

## Médiatiser pour briser le tabou

En Suisse, un millier de personnes décèdent par suicide chaque année. Chez les jeunes (15-29 ans), il s'agit de la première cause de décès.

Le tabou sur ce sujet est un obstacle à la prévention, c'est pourquoi il est important d'en parler. En abordant le thème du suicide et de la santé mentale, les médias contribuent à déstigmatiser ces problématiques. Toutefois, de nombreux cas ont montré que la médiatisation du suicide peut entraîner une « contagion » du risque suicidaire.

Face à ces enjeux, les réticences à aborder ces sujets sont légitimes et il est important d'être outillé pour le faire. Ce guide vous présente les recommandations de base pour la médiatisation du suicide. STOP SUICIDE est également à disposition pour des conseils de rédaction personnalisés.

**Parler du suicide n'est pas un risque, mais une opportunité !**

## Les enjeux de la médiatisation

La recherche scientifique a mis en évidence deux effets de la médiatisation du suicide : un effet incitatif (effet Werther) et un effet préventif (effet Papageno). Ces effets se manifestent à la fois sur le court terme, en particulier sur les individus concernés, et sur le long terme au niveau sociétal.

Pour favoriser l'effet préventif, l'OMS a mis en place des recommandations pour la médiatisation du suicide, qui servent de base aux conseils proposés dans le présent guide.

## La visibilité augmente l'influence

L'ampleur de l'effet d'un article repose en grande partie sur sa saillance. Plus un article ou une info est visible, plus son traitement doit faire l'objet d'une attention particulière.

Cette visibilité dépend à la fois du sujet traité (par exemple dans le cas du suicide d'une célébrité, on peut s'attendre à ce qu'un grand nombre d'articles soient publiés) et de la façon dont il est traité et mis en avant (par exemple les infos situées en Une, en titre ou sous-titre, dans le chapeau ou en légende de photo ressortent plus que les autres).

Pour favoriser l'effet préventif, les recommandations doivent être appliquées avec le plus grand soin dans ces cas-là.

## Indiquer les ressources d'aide

Mentionner une ressource d'aide rend visible le soutien et les solutions qui existent. La présence de ces informations encourage à faire appel à ces aides pour soi-même ou pour un-e proche

### Exemples

#### **Besoin d'aide ?**

Si vous vous inquiétez pour vous ou-e un de vos proches, contactez de manière confidentielle, 24h/7j :

147 : ligne d'aide Jeunes (147.ch)

143 : la main tendue, ligne d'aide Adultes (143.ch)

144 : urgences médicales

#### **Version courte**

Besoin d'aide ? Contactez le 143 (adultes) ou le 147 (jeunes) 24h/7

[D'autres ressources sur stopsuicide.ch/besoindaide](https://stopsuicide.ch/besoindaide)

## Parler de méthodes : danger !

Les informations sur les méthodes de suicide présentent un risque particulier : celui d'influencer le passage à l'acte. Il faut autant que possible éviter de parler des méthodes de suicide en général et de mentionner la méthode employée dans un cas particulier.

Lorsque, pour des raisons journalistiques, il est impossible de ne pas citer une méthode, la plus grande retenue est requise : utilisez des termes généraux ou vagues et ne donnez aucun détail (objet ou substance, lieu, processus...)

## Traiter les témoignages

Les témoignages sont bénéfiques quand ils mettent en avant des manières de faire face aux problèmes existentiels ou aux événements de vie difficiles. Ils permettent d'identifier des solutions et d'inspirer de l'espoir.

### Eléments positifs à mettre en avant :

- ◆ Ce qui a été utile pour se sortir d'une crise ou pour aider un tiers
- ◆ Les signes avant-coureurs, les changements à observer
- ◆ Les activités qui ont fait du bien
- ◆ Les ressources personnelles ou professionnelles qui ont été mobilisées

### Eléments négatifs à retirer :

- ◆ Les détails sur le geste suicidaire sont à éviter (voir ci-dessous)
- ◆ Les lettres d'adieu font partie de la vie privée

## Le risque du sensationnalisme

Choquer ou émouvoir n'a pas pour effet de sensibiliser. Au contraire, pour déstigmatiser le suicide, il est nécessaire d'en parler avec tact et bienveillance.

- ◆ Employer un ton neutre
- ◆ Faire état de la complexité de la crise suicidaire, ne pas banaliser
- ◆ Éviter les jugements de valeur (bien/mal, lâcheté/courage, rationalité/folie...)

## Traiter les dépêches

Comme les dépêches sont partagées par un grand nombre de médias, leur saillance est généralement importante. Plutôt que d'être partagées telles quelles, elles doivent faire l'objet d'un traitement prudent. Le fait que d'autres médias ou plateformes diffusent des informations à risque ne justifie pas de les diffuser également. Certes, les lecteur-ices qui le souhaitent pourront trouver ces informations ailleurs, mais en limitant la diffusion on participe à la réduction du risque d'effet incitatif.

- ◆ Ajouter les ressources d'aide
- ◆ Prudence dans la titraille, privilégier un langage modéré
- ◆ Supprimer les informations sur la méthode ou les remplacer par des termes généraux

## Lutter contre la désinformation

Les idées reçues sur le suicide sont néfastes car elles entretiennent des croyances erronées, qui constituent des obstacles pour agir face à cette problématique.

### Mythe

Le suicide est un choix personnel et rationnel, ça ne sert à rien d'intervenir

Les personnes qui passent à l'acte sont déterminées à mourir

Les personnes qui parlent du suicide veulent juste attirer l'attention, elles ne vont pas vraiment passer à l'acte

Les personnes suicidaires ont une faible personnalité

### Réalité

Une personne qui vit une crise suicidaire subit des souffrances si intenses qu'elles l'empêchent de penser rationnellement. Elle ne parvient plus à percevoir de solutions pour résoudre ses problèmes et faire cesser la souffrance

La majorité des survivant·es à une tentative de suicide expliquent qu'ils ne souhaitaient pas mourir mais voulaient mettre fin à des souffrances existentielles insupportables

Une personne qui exprime des pensées suicidaires, même de manière détournée, essaie de trouver du soutien. Les minimiser ne fera que renforcer sa détresse et son isolement

Les pensées suicidaires sont dues à de multiples causes et peuvent toucher tout le monde

## Choisir les mots justes

Ce tableau récapitule le vocabulaire recommandé pour éviter le sensationnalisme et une vision stigmatisante de la problématique du suicide.

À éviter	Pourquoi ?	À privilégier
<b>Rater</b> une tentative, suicide <b>raté</b> <b>Réussir</b> à se suicider, tentative <b>réussie</b>	Notion d'échec ou de succès inappropriée	Tentative non-aboutie, non-fatale Suicide abouti, décès par suicide
<b>Commettre</b> une tentative/un suicide	Connotation criminelle	Faire une tentative de suicide/se suicider
Se <b>donner</b> la mort	Connotation positive du verbe « donner	Se suicider (plus neutre), mettre fin à ses jours
<b>Explosion</b> du nombre de suicides, <b>épidémie</b> de suicide	Effet anxiogène du langage violent	Forte augmentation, hausse importante
<b>Idées noires</b>	Euphémisme qui entretient le tabou	Pensées suicidaires
<b>Envies</b> suicidaires	Connotation positive	Pensées suicidaires
Geste <b>courageux/lâche</b>	Jugement de valeur glorifiant/dégradant	Geste de désespoir, exprime une souffrance.

## Pour aller plus loin

Guidelines de l'OMS : [bit.ly/OMS\\_guidelines\\_medias](https://bit.ly/OMS_guidelines_medias)  
[www.stopsuicide.ch/presse](http://www.stopsuicide.ch/presse)



STOP SUICIDE

[www.stopsuicide.ch](http://www.stopsuicide.ch)  [stopsuicide.suisse](https://www.facebook.com/stopsuicide.suisse)

 [stopsuicide.ch](https://www.instagram.com/stopsuicide.ch)

 [STOP SUICIDE](https://www.linkedin.com/company/STOP-SUICIDE)

Avec le soutien de

 **ne.ch**  
RÉPUBLIQUE ET CANTON DE NEUCHÂTEL